令和4年　　11月15日発行　通巻117号

広報 しらさぎ

Shirasagi home news letter

　しらさぎホームの周りの木々もすっかり紅葉しています。今日は天気がいいのでホームの周りの道をぐるりとコギーで散歩しました。1階のホールは一周で100mあるので施設内でも十分な運動になりますが、外周だと300mもあります。小さな坂もあり、負荷が上がります。秋晴れの下、気持ちよく運動に取り組みました。

敬老の日の集い・日々の活動（デイ）

秋のイベントを楽しもう！

　今年の敬老会では式典でお花と記念品を贈呈した後、職員「JYUNKO＆EMIKO」のフラダンスで敬老のお祝いをさせていただきました。
　皆様、手拍子を打ちながら鑑賞したり、レイをかけて一緒に踊ったりして楽しんでいらっしゃいました。
　2階からは特養のご利用者も参加されていました。

　ハロウィーンの工作でジャックオーランタンを作りました。少しづつ表情が違って、個性がありますね。

コギーってなに？！

　表紙の写真でも使われていたコギー。大きな前輪2個と小さな後輪1個、逆三角形の三輪車で、足を前に踏み込むようにペダルをこぎます。左右に倒れないよう補助輪がついているので安心です。操作は片方の手で行う、今、話題の足こぎ車いすです。
　脳からの指令がうまく足に伝わらないような方でも、コギーに乗ると足は右、左と順番に動いていきます。反射的な指令が脊髄から出ていると考えられてます。
　理由はどうあれ、運動して楽しいのが一番！しらさぎデイサービスでは足のリハビリ用具として使用しています。

敬老の日の集い(特養)

9月19日敬老の日、３階フロアに集い、式典を行いました。ご家族からのお花やプレゼントを見てニッコリするご利用者とともに、職員も写真を撮らせていただきました。

昼食は梅ジュースで乾杯し、赤飯や天ぷらのお祝い膳ときれいな色のケーキを味わいました。

日々の活動(特養)

ベランダ散歩やハロウィーンの仮装を楽しみました。おやつの柿をお見せすると、皆さん手に取ってにっこり「おいしそうね」。お好きな味を選べるソフトクリームの日、大きなショートケーキがでるスイーツデイもありました。「甘いものは別腹」ですね。

肌トラブルを防止しよう

～介護のワンポイントアドバイス～

秋冬は外気や室内の湿度が低下し、肌が乾燥しやすい時期です。健康的な肌は、水分と油分がバランスよく保持されていますが、乾燥した肌はバリア機能が衰えてしまいます。

肌のバリア機能とは、皮膚の一番外側に存在する角層に備わる、乾燥、摩擦、紫外線などの外部刺激から肌を守る機能のことです。バリア機能が低下するとかゆみや炎症につながることもあります。以下のことに気をつけていきましょう。

①肌を洗うときは泡だてた洗浄剤でやさしく洗い、40度以下のお湯で洗い流しましょう。
②入浴後は早めに保湿剤を塗り、お肌の水分と油分のバランスを整えましょう。
③肌の新陳代謝を整えるバランスの取れた食事、栄養素（ビタミンB群・E、亜鉛）を。
④十分な睡眠も大切です

介護の現場では、肌荒れのリスクが高い方が多いため、入浴後の保湿を積極的に行っています。高齢者は一度起こったトラブルが治りにくい傾向にあるので、予防に取り組んでいます。

ショートステイの一日

～専用のフロアでゆったりと過ごしています～

今号では、しらさぎホームショートステイをご紹介します。
特養とは別のフロアで、１階の東側の多床室2部屋と、個室1部屋を専用スペースとして使用しており、ゆったりと過ごしていただくことができます。

7:00　起床
7:30　朝食
10:00　お茶･レクリエーション
11:50　昼食、
13:00　レクリエーション
14:30　おやつ､レクリエーション
17:30　夕食
21:00頃　消灯

レクリエーションでは体操やドリル、工作などを皆で相談しながら行っています。陽当たりのいい部屋でコーヒーを淹れたり、おやつをつくったり、ゆったりとした時間を過ごしています。

10月には「しらさぎ運動会」としてショートステイだけの運動会を行いました。飾りつけや応援の道具も手作りで準備し、玉入れなどを行い、とても盛り上がりました。
希望時にはお昼寝をしたり、ご自分のペースで過ごすことができます。皆様と楽しい時間を過ごせたら…と試行錯誤中です。

入浴はご利用者の状態に合わせ、機械浴、リフト浴、一般浴が利用できます。足浴も行っています。

送迎は個別に対応しております。また、利用期間中に衣類を無料貸し出しするサービスも好評です。お泊りの際の煩わしいお洋服の準備や、帰宅後のお洗濯の手間が少しでも省けるのではないかと考えています。もちろん、ご自分の衣類をご持参されても大丈夫です。

ショートステイのご利用者同士で仲が良くなられ、「またここで会おうね」との帰り際の挨拶も聞かれます。

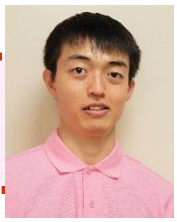
皆さま、ぜひ「しらさぎショートステイ」をご利用ください。

☆申し込みや相談は特養しらさぎホームの相談員までお願いします☆

職員紹介

特養ケアーワーカー　若松伸拓

皆さんのお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



編　集　後　記

リボベジという言葉をご存知ですか？リボーンベジタブルの「再生野菜」という意味だそうです。ふだんは捨ててしまう野菜の根やヘタを瓶やプラスチックの容器に入れて水やりをして育てていくというエコな栽培方法です。三つ葉は根についたスポンジのまま栽培できます。人参の葉はまるで観賞用？と思うくらいかわいいのに、香りあっておいしい。キッチンにおいて毎日水を入れ替えていくと愛着がわいてきて、食べちゃうのがもったいなくなります(笑)。ご利用者にも作って頂けたらと研究中です。

記事編集担当職員 秋元　沼田　渡辺　太田　福本　相澤 梨本

社会福祉法人　中野区福祉サービス事業団
しらさぎホーム

〒165-0035　中野区白鷺２－５１－５
℡　03-3336-6511
◇事業団ホームページ
https://www.nakano-fj.jp/
◇メールアドレス
nakano-j@nfsj.jp